

KAJ LAHKO NAREDIM, DA NE ZBOLIM?

KAPLJIČNE NALEZLJIVE BOLEZNI

se med ljudmi prenašajo z okuženimi kapljicami iz dihal.

Te bolezni so nahod, gripa, covid-19, angina, ošpice, norice, oslovski kašelj, mumps, davica, rdečke, tuberkuloza, bronhitis, pljučnica, meningitis ...

Kapljice izločamo
z dihanjem, govorjenjem,
kašljanjem, kihanjem,
vpitjem, petjem,
pljuvanjem.



Širijo se preko zraka in rok
pri usekovanju, ob dotiku
ust ali nosu, lahko tudi
preko hrane, površin
in predmetov.

Da ne zbolim, moram poskrbeti za krepitev odpornosti
in z ustrezno higieno preprečevati prenos kapljic.



Pri kašljanju in
kihanju
uporabljam
papirnate
robčke.



Redno si
umivam roke
vsaj 20 sekund.



Ne dotikam
se obraza
z rokami.



Izogibam se
tesnim stikom
z bolniki.



Redno čistim
pogosto
uporabljene
predmete
in površine.



Prezračujem
prostore.



Sadje
in zelenjavo
pred zaužitjem
skrbno operem.



Če sem
bolan,
ostanem
doma.



Krepim odpornost
z uravnoteženo
prehrano, gibanjem
in opustitvijo
kajenja.

#tosemjaz



Za dodatno zaščito
se cepim.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje